NAJNOWSZA

KOSMETYKA

LECZNICZA

Pod redakcją b. wykładowcy i kierownika kursów kosmetyki leczniczej zagranicą,

LUDWIKA SIERPIŃSKIEGO

Nr. 6–7 (15–16)	WARSZAWA CZERWIEC – LIPIEC 1928 ROKU	NUMER PODWÓJNY CENA 1 złoty.

REDAKCJA i ADMINISTRACJA: WARSZAWA, SENATORSKA Nr. 22. TELEFON 251-63.



Z KOSMETYKI

Pani Kazimiera Stańska. — Łupież jest jedną z najważniejszych przyczyn utraty włosów. Koniecznie musi Szanowna Pani pomyśleć o tem, żeby się go pozbyć. Ja mogę poradzić zastosowanie niezawodnego środka niszczącego łupież i powstrzymującego wypadanie włosów. Jest to powszechnie znana **Esencja Chinowo-Chmielowa z Kogutkiem.** Systematyczne używanie **Esencji Chinowo-Chmielowej z Kogutkiem** niedopuszcza do tworzenia się łupieżu, dokładnie oczyszcza skórę głowy i wzmacnia cebulkę włosa, dlatego więc śmiało mogę powiedzieć, że uważam **Esencję Chinowo-Chmielową z Kogutkiem** za najbardziej wskazany środek przeciwko łupieżowi i na porost włosów.

Pan Zygmunt Z. w Krakowie.—Jabym radziła myć głowę co tydzień mydłem **Chinowo-Chmielowem z Kogutkiem**, gdyż to mydło jest słusznie uważane za jedno z najlepszych. **Mydło Chinowo-Chmielowe z Kogutkiem** daje obfitą pianę, doskonale oczyszcza włosy i skórę głowy i łatwo się zmywa, odpowiada przeto wszystkim wymaganiom, jakich się żąda od dobrego mydła do pielęgnowania włosów i skóry głowy.

Pani Marja K. — Najlepszy krem **Metamorfosa Piegol z Kogutkiem** rzeczywiście usuwa piegi i żółte plamy i przy systematycznem zastosowaniu wygładza i udelikatnia cerę. Krem **Metamorfosa „Piegol" z Kogutkiem**, jak również **Esencję Chinowo-Chmielową z Kogutkiem** można kupić w każdym lepszym składzie Kosmetycznym lub Aptecznym. Na żądanie wysyła Apteka Magistra Gąseckiego, Warszawa, ul. Freta Nr. 16.

Miss Guebss.

NAJNOWSZA
KOSMETYKA
LECZNICZA

CZASOPISMO ILUSTROWANE

POŚWIĘCONE:
PIELĘGNOWANIU CERY I WŁOSÓW, KULTURZE CIAŁA, UDZIELANIU PORAD i WSKAZÓWEK z NOWOCZESNEJ KOSMETYKI LECZNICZEJ.

Rok II WARSZAWA, CZERWIEC — LIPIEC 1928 R. Nr. 6—7

Pielęgnacja kosmetyczna w lecie

SKÓRA twarzy i rąk, jako bezpośrednio poddana wpływom zewnętrznym, atmosferycznym czasami reaguje zbyt ostro na zmianę pogody, a zwłaszcza na słońce i wiatr. Stopień wrażliwości cery ma, oczywiście, duże znaczenie i dlatego nie na wszystkich jednakowo wpływa działanie wiatru albo słońca.

U nas lato zazwyczaj odznacza się łagodnością — zdarza się jednak, jak naprzykład w tym roku, że po dniach upalnych następują chłody, którym towarzyszy ostry wiatr, — wtedy pogoda przypomina raczej brzydką jesień, niż letnie dni.

Taka raptowna zmiana wpływa na cerę, zwłaszcza wrażliwą i delikatną, niekorzystnie i wywołuje niepożądane objawy: *łuszczenie naskórka, chropowatość cery, nierówność karnacji i t. p.*

Oczywiście umiejętne pielęgnowanie cery może skórę zahartować i uodpornić, a pielęgnacja *racjonalnie i planowo przeprowadzona* niewiele nawet sprawia kłopotu, powinna jednak zawsze być prowadzona *według wskazówek wytrawnego i doświadczonego specjalisty.*

Nie można opierać się jedynie na wskazaniach i życzliwych radach osób n i e k o m p e t e n t n y c h, bo te, jak wykazuje praktyka, najczęściej zawodzą i prawie zawsze chybiają celu.

My zalecamy zawsze pielęgnację racjonalno-kosmetyczną jaknajmniej złożoną. Na pierwszem — przeto — miejscu stawiamy konieczność używania świeżej wody i mydła — o ile można, unikania kosmetyków, jak kremy, wody kosmetyczne, mleczka toaletowe i t. p.

Myć się powinno w normalnych warunkach wogóle, zwłaszcza w lecie, dwa razy dziennie: rano i wieczorem przed snem Woda powinna być ś w i e ż a i z i m n a, a mydło zastosowane odpowiednio do skóry: przetłuszczone dla cery suchej, alkaliczne dla cery tłustej i neutralne, czyli obojętne dla cery normalnej.

Mydła są przeważnie perfumowane, ale zapach nie stanowi o dobroci mydła tak samo, jak o tem nie decyduje również opakowanie albo reklama, choć dzięki reklamie ze zrozumiałych powodów niektóre marki i nazwy mają ogromne wzięcie.

W lecie podczas gorąca cera z natury sucha podlega często przykremu łuszczeniu, przeto należy wspomnieć, że oprócz mydła przetłuszczonego w dobrym gatunku, czasami trzeba używać dla dodania

skórze tłuszczu — trochę jakiegoś dobrego tłustego kremu np. mitinowego, coldcream, lanolinowego i t. p.

Podobnie i skóra tłusta wymaga pewnych zachodów dla doprowadzenia jej do stanu normalnego. Jeżeli cera jest zanieczyszczona, wągrowata — to przedewszystkiem trzeba cerę oczyścić, najlepiej mechanicznie z zastosowaniem naparzania. Następnie, jeżeli pod wpływem gorąca wydzielanie tłuszczu jest duże, to jest często wskazane użycie kremu t. zw. suchego, przeważnie przygotowanego ze stearyny, następnie maści z rozorcyną, kwasem bornym i t. d Prócz tego dobrze działają wody toaletowe, zwane przeważnie „lotion", w skład których wchodzą spirytus, benzoës, kwas borny, kwas salicylowy, soda i t. p.

Mydła, jak było już powiedziane, są wskazane alkaliczne np. benzoesowe, rezorcynowe, barskie i t. d.

Kosmetyka lecznicza i jej zadanie

Każdy inteligentny człowiek, bo nie tylko panie, ale i panowie—odczuwają potrzebę dbania o swój wygląd zewnętrzny, stawiając na pierwszem miejscu stan cery, bo cóż znaczy piękny kapelusz lub eleganckie ubranie, jeśli twarz jest zeszpecona przez zanieczyszczenie cery i jeśli wogóle brak odpowiedniego pielęgnowania ciała? Nie ma już dziś takich zacofańców, którzyby uważali dbałość o swój wygląd za czczość i próżność, gdyż wszyscy wiemy i odczuwamy, że estetyczny wygląd człowieka podnosi jego ogólną wartość. Dobrze, jeżeli natura obdarzyła nas warunkami, nie wymagającemi poprawy, ale wtedy te warunki należy się starać zachować przez umiejętne i odpowiednie pielęgnowanie. Jeżeli zaś przez naturę jesteśmy pokrzywdzeni, wtedy braki te musimy skutecznie uzupełniać, dorabiać i poprawiać widoczne i rażące nieraz zło. W pierwszym wypadku zadanie, jakie ma spełnić sztuka kosmetyczna nie jest bynajmniej łatwiejsze od zadania, jakie ma spełnić chirurgja w drugim wypadku, a w szczególności chirurgja kosmetyczna lub plastyczna.

Bo przecież w pierwszym wypadku trzeba umiejętnie konserwować cerę zdrową, świeżą, lub piękną; trzeba starać się zachować posiadane prawidłowe rysy, jędrne ciało, zgrabną figurkę, ładne włosy zdrowe zęby—słowem trzeba dążyć do jaknajdłuższego zachowania tych skarbów jakiemi nas obdarzyła natura, trzeba się starać jaknajdłużej zachować młodzieńczy albo młody wygląd; pogodę ducha i dobre zdrowie. Oczywiście że dobry wygląd, ładna cera i piękna figura zawsze zależą od dobrego zdrowia, a dobre zdrowie od normalnego trybu i warunków życia.

Otóż, jeżeli mowa o zachowaniu dobrego stanu cery, to należy mieć na względzie jedynie kosmetykę leczniczą. Trzeba wtedy metodą leczniczą podtrzymywać te warunki i zalety, jakie posiada dana cera; trzeba pielęgnować ją w sposób umiejętny, nie bylejak, a ostrożnie, dilikatnie i planowo. Tu zupełnie odpada zadawalnianie się kosmetyką toaletową. Owszem, można pozwolić sobie na używanie środków kosmetycznych w dobrym gatunku i odpowiednich dla danej cery — ale nie można zadowolnić się pielęgnacją toaletowo kosmetyczną, gdy chodzi o usunięcie jakichkolwiek niedokładności cery. Zastosowanie zabiegów toaletowo kosmetycznych nie tylko sprawy nie poprawi, lecz napewno pogorszy.

Bo trudno zaliczyć do racjonalnego postępowania kosmetycznego „zasmarowywania", powiedzmy, wągrów jakiemiś kremami, bielidłami czy mleczkami toaletowemi — trzeba najprzód usunąć to zeszpecenie i zapobiec nawrotowi. I tu właśnie lecznicza kosmetyka jedynie odgrywa rolę i jedynie jej zastosowanie daje pomyślne skutki.

Tak samo nie można nawet pomyśleć o usuwaniu zmarszczek przez zastosowanie zabiegów toaletowo - kosmetycznych, gdyż tylko kosmetyka lecznicza może zapobiec ich formowaniu się i pomnażaniu, ponieważ właśnie ona ma za zadanie leczyć i usuwać niedokładności cery, względ-

nie zapobiegać ich występowaniu i rozwijaniu się.

Objaśniając zadania kosmetyki leczniczej chcemy ułatwić osobom zainteresowanym odróżnienie jej od kosmetyki zwykłej, czyli toaletowej, a czynimy to dlatego, że zbyt często, nawet w inteligentnych warstwach, można zauważyć dezorjentację w tej sprawie, która nieraz powoduje błędne i niewłaściwe postępowanie tych osób, które mieszają omawiane tutaj dwa pojęcia.

Pielęgnowanie łokci

Z nastaniem ciepłej pory roku, należy zwrócić uwagę na sprawy aktualne. Więc przedewszystkiem trzeba poradzić, żeby panie nie zaniedbywały stanu łokci, ta bowiem część ręki u pań w ciepłej porze roku najczęściej jest obnażona, a niezawsze należycie pielęgnowana. W praktyce kosmetycznej często zwraca się uwagę na macosze traktowanie łokci i prawie wcale nie zauważa się zainteresowania tem, w jaki sposób można utrzymać łokcie w ładnym stanie. Czyż nieprawda, że rzadko wogóle można spotkać ładną formę łokci, a jeżeli nawet nic nie można zarzucić samej linji, to jednak stan bardzo często pozostawia bardzo wiele do życzenia. Proszę zwrócić uwagę na to, że przeważnie łokcie u pań są chropowate, pokryte jakgdyby głębokiemi grudkami, o barwie ciemniejszej od ramienia i przedramienia, szorstkie i o zgrubiałej skórze. Taki wygląd łokci spotykamy najczęściej... A szpeci to nietylko ręce, ale wpływa ujemnie na ogólne wrażenie.

Ażeby więc uniknąć zeszpecenia, o którem mowa należy przestrzegać dwuch rzeczy: 1) nie niszczyć dobrowolnie łokci przez opieranie się na łokciach i 2) nie zaniedbywać ich pielęgnowania.

Sposób pielęgnowania jest bardzo prosty i dla każdej z pań dostępny: dwa razy dziennie rano i wieczorem, po uprzednim umyciu, rozcierać lekko w jednym kierunku skórę na łokciach, trzymając przytem rękę tak zgiętą, żeby skóra na łokciu nie była pomarszczona.

Rozcieranie to robić z użyciem jakiegoś dobrego kremu tłustego, np. według przepisu podanego przez nas w poprzednich numerach „N. K. L." Kremu używać niewiele i wcierać go lekko i wolno do sucha, a wcieranie to robić tak, żeby było podobne do masowania. Nie używać bez potrzeby do mycia łokci szczotek, gdyż specjalna mięka rękawiczka lub choćby zwykła gąbka zadawalniająco spełnia swoje zadanie. Po umyciu dobrze wycierać do sucha skórę na łokciach

Stosując się do podanych tu wskazówek zachowają panie łokcie w dobrym i ładnym stanie, skóra nigdy nie zgrubieje i nie pokryje się niełądnemi i nieprzyjemnemi nierównościami i nigdy nie zmieni zabarwienia na brunatne albo czerwone.

A trzeba o łokciach pamiętać, bo brzydki stan łokci niekorzystne robi wrażenie, a tego można uniknąć, bo jak widzimy, wskazany sposób pielęgnacji nie jest ani kosztowny, ani trudny w wykonaniu.

L. Sierpiński

Praca i Młodość

Często ze zdziwieniem zastanawiamy się nad tem, że teraz „czasy się zmieniły i ludzie się zmienili". I tłomaczymy to dziwne zjawisko w najrozmaitszy sposób! Wojna, rewolucje, ewolucje i wreszcie wprost „duch czasu". Słowem — dawniej dużo rzeczy było inaczej: było gorzej czy lepiej —to już zależy od tego, jak sobie kto tłomaczy i jak sprawy ocenia.

Ale zwróćmy uwagę na to, co nas w fachowem piśmie najbardziej zajmuje, mianowicie: dlaczego dzisiaj prawie niema ludzi starych? Długo żyją, jeszcze przed wojną byli „dobrze" dojrzałymi, pamiętają to, co dawno do historji przeszło, przeżyli niebylejakie tarapaty, przeszli najrozmaitsze dziwne i nieprawdopodobne koleje życia, — a wieku ich określić nie można..

Niema w życiu nietak dawnej jeszcze poezji i subtelności — i młode pokolenie z podziwem słucha opawiadań o babciach, z poświęceniem się i czułością piastujących i wychowujących dzieci swoich córek i synów i zabawiających swoje wnuczęta czarodziejskiemi bajkami i historycznemi wspomnieniami, — bo dziś takich babci niema. Dzisiejszy wnuczek widzi babcię tylko przelotnie, o mądrości swojej babci

nie może sądzić ani z jej opowiadań, ani z jej rad i pouczeń — bo babcia zajęta: to fryzjer, to manicure, to goście, to raut, to— dancing nawet!

Życie płynie wartkim potokiem i z zawrotną szybkością zmienia nasze oblicze, dostarcza tyle wrażeń, że na rozmyślanie niema czasu, porywa nas i dostosowuje do warunków, coraz to nowych. Radio i aeroplan skróciły czas i przestrzeń, każda chwilka musi być wykorzystana, a impet kolejności wypadków i przeżyć trzyma nasze nerwy w ciągłem napięciu, ekscytuje nas, podnieca. Nie mamy sekundy do stracenia, musimy wszystko wykorzystać, niema czasu na odpoczynek, nie możemy pozwolić sobie na bezczynność i próżniactwo, a idąc z tym życiem naprzód, zwyciężamy często nawet choroby własne i dolegliwości...

Tak dziś żyje każdy, kto żyje życiem obecnem naprawdę. Musi pracować, pracuje w ciągłem napięciu nerwowem, a często czyniąc z poważnych przejść nieznaczne szczególiki — leci przez życie i nie ma czasu na to, żeby się starzeć. Dziś gnusnieje i stęka tylko ten, kto bezczynnie żyje. Nie może być spleenistą i nie może niekorzystnie odkreślić swojego wieku ten, kto w podziw wprowadza innych i wywołuje zachwyt i zdumienie. Przypomnijmy sobie naszych najbliższych znajomych: urzędników, sędziów, aktorów... Wiemy o nich, że już mają kawał czasu po za sobą, siwy włos i dużo przejść, — a wyglądają doskonale, czują się świetnie, pracują rzeżko i ochoczo i nie widać po nich nawet zmęczenia...

Należy to przypisać wpływowi, jaki ma produkcyjna praca na zachowanie młodości i sił żywotnych. Człowiek pracujący z zamiłowaniem niema czasu na to, aby się zestarzeć, taki człowiek jest i duchem i ciałem zawsze młody—bo właśnie praca go podtrzymuje. Weźmy naprzykład Edisona, który przez całe życie myśli i pracuje i nawet jako starzec (co do przeżytych lat) nie opuszcza godzin pracy w swojem laboratorjum. Przypomnijmy sobie Adelinę Patti, która sama przypisywała jedynie ciągłej wielkiej pracy to, że do późnej starości zachowała młodość ciała i przytomność umysłu. Zresztą weźmy za przykład gwiazdy i filary naszej sceny: zastanawiamy, się przecież niejednokrotnie nad tem, ile naprawdę może mieć lat ta czy tamta nasza ulubienica — i patrząc na nią na scenie i w życiu, nie możemy określić jej wieku, a mozolnego obliczania lat intrygującej nas artystki nie ułatwia nawet ta okoliczność, że zachwyca się nią na scenie już trzecie pokolenie,—a ona zawsze młoda, zawsze urocza, zawsze pociągająca...

A wiemy, przecież, jak ciężką i męczącą jest praca aktora, ile zużywa energji i zdrowia, jakiego napięcia nerwów wymaga i jak wyczerpuje fizycznie i duchowo. Jednak właśnie te przykłady najlepiej świadczą nam o tem, że praca podtrzymuje młodość ducha i ciała i najczęściej w życiu czynnem i pracowitem jest zawarta tajemnica młodego i dobrego wyglądu.

PRZYCZYNA i CEL

Z jakich pobudek wynika dbałość o swoją cerę: czy wymagania kosmetyczne są przyczyną, czy powodowane są kokieterją, czy też i hygiena i kokieterja razem skłaniają nas do pielęgnowania swojego ciała?...

Częste nieusprawiedliwione tłomaczenia się w tej sprawie zdają się tłomaczyć te zapytania na niekorzyść kokieterji — jakgdyby ona była jakiemś przestępstwem. Czyż niby nie wiemy wszyscy, że kokieterja jest tym czynnikiem, który powiększa wartość człowieka i jeśli jest naturalną—nie sztuczną, przesadną lub śmieszną— to przecież dodaje uroku nawet dzieciom... Czy wobec tego można się jej wyrzekać, lub jeśli jest wrodzoną subtelną—to należy się ją stłumić lub tuszować?...

Oczywiście nie! A zresztą będziemy otwarci: odrzucać zalety kokieterji mogą tylko ci, którzy myślą co innego, — co innego wiedzą, — a mówią jeszcze znów co innego, — słowem ludzie nieszczerzy.

A z drugiej znów strony starać się o ładny, zdrowy wygląd swojej cery — to znaczy starać się o utrzymanie siebie w wa-

runkach hygienicznych, czyli dążenie to jest właściwością każdego kulturalnego człowieka zarówno kobiety, jak i mężczyzny.

Wreszcie, jeżeli w sprawie utrzymania swego ciała w zdrowym i ładnym stanie odgrywają rolę wymagania estetyczne, to zawsze hygiena i kokieterja idą w parze, bo każdy człowiek kulturalny chce wyglądać zdrowo i ładnie — i ma dążenia estetyczne. Trudno pomyśleć, żeby prócz kokieterji nie było innych pobudek w sprawie — powiedzmy — oczyszczenia skóry twarzy z wągrów lub usunięcia innego szpecącego objawu.. Sami nie lubimy patrzeć na kogoć, kto ma twarz błyszczącą od nadmiaru wydzielonego przez skórę tłuszczu — musimy się więc starać o to, żeby w razie takiego objawu nie wywoływać obrzydzenia w otoczeniu. Wiemy, że cera usiana czarnemi punktami wygląda niezdrowo i nieestetycznie, — nie możemy więc dopuścić do takiego zanieczyszczenia. Tu zastosowanie naparzania i oczyszczania cery będzie powodowane względami hygienicznemi i estetycznemi jednocześnie, a kokieterja skromnie pozostanie na boku.

Użycie jakiegoś lotjonu albo kremu, które usuwają otłuszczenie cery — to nie pusta kokieterja, a właśnie powód poważniejszy. Dbałość o zachowanie włosów ładnych i zdrowych i chęć pozbycia się łupieżu lub zapobieganie siwieniu włosów — toć przecie sprawy niepokojące bardzo wiele osób z różnych przyczyn i pobudek.

Czy więc estetyka, czy hygiena, czy wreszcie kokieterja zmuszają nas do dbania o zdrowy wygląd i ładny stan naszej cery i naszego ciała — bądźmy szczerzy w stosunku do samych siebie i postępujmy otwarcie, gdyż to przyczynia się do łatwiejszego i szybszego osiągnięcia celu i zaoszczędza naszą kieszeń.

S.

OTYŁOŚĆ

Po ustaleniu przyczyny otyłości i zbadaniu ogólnego stanu zdrowia, wyznacza się odpowiednie postępowanie, biorąc pod uwagę przedewszystkiem czynność serca.

Sposoby leczenia otyłości, bez decyzji lekarza nie powinny w każdym razie być stosowane, gdyż bezwarunkowo mogą wtedy pociągnąć za sobą bardzo poważne niepożądane skutki. Leczenie bowiem zawsze polega na djecie, którą trzeba uzależnić od wielu okoliczności. ponieważ wtedy zmniejsza się ilość składników odżywczych, potrzebnych organizmowi dla utrzymania go w normie, a zbyt energiczne postępowanie w tem kierunku może organizm nadmiernie osłabić i niekorzystnie się odbić na zdrowiu pacjenta. Wiadomo, że żywy organizm stale się zużywa i utrzymuje się przez odbudowę części zużytych, przy ciągłem utrzymaniu potrzebnego ciepła, uzyskiwanego przez spalanie się pewnych materjałów. Materjału tego dostarczają pokarmy, które składają się z ciał białkowych, węglowodanów, tłuszczu, różnych związków mineralnych i wody.

Wartość pokarmów jest uzależniona od zawartości w nich składników, potrzebnych organizmowi dla wypełniania braków i na tem właśnie polega umiejętność wyboru potrzebnych i niezbędnych środków odżywczych. Następnie należy się zawsze liczyć z ilością zużywanych pokarmów, co znów zależy od zdrowia danego osobnika, od rodzaju pracy, wagi ciała i t. d. Leczenie zatem otyłości, czyli sposób odchudzania się nie polega na pozbawianiu się jedzenia, a głodzenie się (głodówki) może być stosowane jedynie tylko za zezwoleniem lekarza, który pacjenta zbada i odpowiednie normy wyznaczy, w zależności od warunków i okoliczności, o których mowa wyżej. Tembardziej nie można obejść się bez porady lekarskiej, jeżeli chodzi o zastosowanie gimnastyki leczniczej i masażu ogólnego, które jako sposoby mechanoterapeutyczne, w leczeniu otyłości rzadko są pomijane, zdobywszy sobie zasłużone uznanie, muszą jednak być przeprowadzone umiejętnie, systematycznie i celowo.

Powracając narazie do omówienia odżywiania przy leczeniu otyłości, wskażę dwa sposoby, z których pierwszy może zadziwić obfitością i jakością pokarmów. Dr. Ebstein, twórca tego sposobu djety, opiera się na zasadzie całkowitego zastępowania zuży-

tych przez organizm składników — przez odpowiednie pokarmy w odpowiedniej ilości, przypisując duże znaczenie systematyczności odżywiania się. Djeta jest następująca:

I.) Godz. $7^1/_2$ r. (w lecie $6^1/_2$ r.):
1.) Duża filiżanka herbaty, bez mleka i cukru (można z sacharyną),
2.) 50 gr. białej bułki albo sucharków z masłem,

II.) Godz. 2 pp.
1.) Zupa.
2.) 120 — 180 gr. tłustego mięsa z tłustym sosem.
3.) Jarzyny: kapusta, groszek — umiarkowanie.
4.) Sałata, suszone owoce — bez cukru.
5.) Szklanka białego wina.

III.) Godz. $7^1/_2$ — 8 wiecz.:
1.) Szklanka herbaty (jak rano).
2.) Jedno jajko, pieczeń, szynka przerastała, kiełbasa albo ryba.
3.) 30 gr. białego chleba z masłem.
4.) Sera niewiele.
5.) Świeże owoce.

Albo:

I.) rano:
1.) Szklanka herbaty albo kawy bez cukru.
2.) 1 bułeczka.

II.) obiad:
1.) Zupa.
2.) 150 gr. gotowanego mięsa.
3.) 200 gr. jarzyn.
4.) 1 — $1^1/_2$ szkl. wody mineralnej.

III.) wieczorem:
1.) 100 gr. szynki, kiełbasy, albo zimnego mięsa.
2.) 1 — $1^1/_2$ szkl. wody mineralnej.

Te dwa podane tu sposoby djety znacznie się od siebie różnią, nie jest jednak żaden z nich podobny do innych, omówienie których podajemy niżej.

Ogólna zasada przy określaniu djety jest następująca:

1.) wolno jeść: wszystkie gatunki mięsa chudego, owoce świeże i suszone, pieczywo suche, chleb Grahama, woda i jarzyny z wyjątkiem podanych w punkcie 2.

2.) nie jeść: mięsa tłustego (wieprzowina, kaczki, gęsi, tłustych ryb, tłuszczów wogóle, mącznych potraw, marchwi, grochu, dużo kartofli, cukru.

Djeta tu podana jest następująca:

I.) Rano:
1.) Szklanka herbaty z cytryną, albo filiżanka kawy,
2.) 25 gr. pieczywa,
3.) 10 gr. masła.

II.) Obiad:
1.) 250 gr. rosołu z żółtkiem,
2.) 150 gr. mięsa,
3.) 150 gr. jarzyn: szpinak, brukiew, kapusta czerwona, kalafiory sałata.
4.) 100 gr. jabłek,
5.) 25 gr. chleba,
6.) $^1/_2$ — 1 szklanka białego wina i $^1/_2$ szklanki wody.

III.) wieczorem:
1.) 100 gr. mięsa,
2.) 100 gr. sałaty albo ogórków,
3.) 200 gr. jabłek,
4.) 50 gr. chleba,
5.) 10 gr. masła,
6.) $^1/_2$ szkl. białego wina z wodą,

Pozatem oczywiście trzeba używać dużo ruchu, pamiętając o tem, żeby się nie przemęczać i nie osłabiać serca. Wskazana prze lekarza gimnastyka i masaż ogólny ręczny lub też z użyciem specjalnych przyrządów, muszą być stosowane ściśle według otrzymanych wskazówek i muszą być systematycznie kontrolowane przez prowadzącego kurację lekarza, zwłaszcza wtedy, jeżeli ze wzlędu na tuszę leczenie jest zbyt forsowne, a djeta za ścisła.

Co do djety, to zwykle określa się ona jak następuje: pacjentowi ujmuje się $^1/_2$ części jego zwykłego pożywienia i zabrania użycia alkoholu wogóle. Dalej średnia djeta, polega na odjęciu $^2/_5$ zwykłego pożywienia, a silna djeta ujmuje leczącemu się $^3/_5$ zwykłego pożywienia. Ta ostatnia oczywiście musi wywoływać duże osłabienie i wobec tego jest wyznaczana po dokładnem zbadaniu ogólnego stanu zdrowia pacjenta, przyczem zwykle kładzie się nacisk na to, żeby nie dopuszczać do przemęczenia fizycznego i umysłowego.

O masażu ogólnym i gimnastyce leczniczej będzie mowa w specjalnym artykule.

L. S.

ZABIEGI UPIĘKSZAJĄCE

Zabiegi toaletowo-kosmetyczne są tak proste w wykonaniu, że mogą być stosowane bez niczyjej pomocy i przy wprawie i chęci — mając pod ręką ołówek do brwi, pomadkę do warg, puder, róż i lustro — same Panie mogą się upiększyć.

Nie można się samej ondulować, nie można samemu sobie dokonać strzyżenia włosów, — ale samej sobie można zrobić „kolorki" i można się samemu ogolić, bo przecież kosmetyka toaletowa, jako nie mająca nic wspólnego z kosmetyką leczniczą, ma na celu jedynie tylko sztuczne upiększenie twarzy.

Oczywiście w gabinetach kosmetycznych, stosujących zabiegi toaletowe, również tak i w niektórych zakładach fryzjerskich, jakie upiększenie wykonane będzie wprawniej i staranniej, gdyż tam pracują ludzie wyszkoleni, którzy umieją specjalnie czernić brwi i rzęsy, farbować włosy, nałożyć kolory na skórę twarzy i usta i robią to często tak subtelnie, że upiększona w ten sposób osoba naprawdę zyskuje na wyglądzie, kryjąc pod pudrem i szminką, nieraz rażące wady i niedokładności cery. Kto jednak woli niedokładności cery ukrywać, niż ich się pozbyć, ten musi korzystać z gabinetów kosmetycznych, a komu brak gotówki albo czas nie pozwala być stałym gościem tych gabinetów, to bardzo łatwo może się sam nauczyć sztuki upiększania prostej i łatwej do wykonania, jeżeli zwróci uwagę na sposób, w jaki zabiegi te są stosowane w zakładach fryzjersko-kosmetycznych.

Na zakończenie dodać należy, że wkrótce ma być wzbronione wykonywanie zabiegów kosmetycznych w zakładach fryzjerskich przez osoby niewykwalifikowane i tylko wyszkoleni specjalnie fachowcy będą uprawnieni do praktyki kosmetycznej i prowadzenia przepisowo urządzonych gabinetów kosmetycznych.

Kosmetyczne pielęgnowanie młodości

Czyż miałbym z wami, Szanowne Czytelniczki, zacząć pogawędkę na ten temat, dowodzeniem, że dążenie do zachowania młodości jest nie tylko miłe, ale i konieczne? Czyż tej potrzeby nie odczuwają nie tylko Panie lecz również i mężczyźni? Czyż przygnębienie nie ogarnia i kobiet i mężczyzn na myśl, że starość poczyna żłobić swoje znaki na ich twarzach i pozbawiać praw i przywilejów młodości i wieku dojrzałego! I choćbyś duszę miał młodą, myśl świeżą a lotną i pełen był najwznioślejszych dążeń i najprzyjemniejszych marzeń — z wyglądem liczyć się musisz, bo inaczej śmiesznym będziesz i na przykrości się narazisz...

A ileż to razy od pacjentów słyszałem takie wynurzenia: „Proszę nie pomyśleć, że z próżności do pana po poradę się udaję — nie z kokieterji i nie dla przyjemności się zwracam z prośbą o radę co robić, żeby tak staro nie wyglądać — biedna jestem, pracować muszę, muszę jeszcze dzieci wychować i na utrzymanie zarobić. Znękana jestem życiem i ciężkiemi przejściami. Mam lat coś poza czterdziestkę, a wyglądam jak staruszka. Jestem nauczycielką, mam parę lekcji — a już od jakiegoś czasu widzę niezadowolenie rodziców moich wychowańców i dochodzą mnie uwagi, że rodzice chcą dla swoich dzieci nauczycielki młodej — bo cóż, że dobra, ale poco one mają patrzeć na pomarszczoną gębę starej baby... Niech będzie w starszym wieku — owszem — ale niech młodo wygląda..." Takie uwagi są robione i dlatego chcę zasięgnąć porady — co należy czynić, żeby wyglądać dobrze, żeby nie tracić możności zarobkowania, żeby mieć możność wychowania swoich własnych dzieci...

Powiedzenie przytoczone tutaj nie jest bynajmniej zmyślone! Jest prawdziwe i podobnych wynurzeń mógłbym podać wiele — ale poco to robić, kiedy każdy z nas doskonale zdaje sobie sprawę z tego, że chęć zachowania młodości i dobrego wyglądu jest najzupełniej zrozumiała

i usprawiedliwiona pragnieniem powodzenia w życiu.

Inna jest rzecz, że póki jesteśmy młodzi, mamy świeżą cerę, ładne włosy i pełne blasku oczy — póty o wyglądzie w przyszłości nie myślimy wcale, ale niech pierwsze „łapki" zjawią się pod oczami i skóra na twarzy zwiotczeje — wtedy zaczynamy się zastanawiać nad tem, co to będzie, jak to dalej tak szybko pójdzie?...

Wiemy wszyscy o tem, że zawsze łatwiej złemu zaradzić, niż zło usunąć. Otóż, pamiętajmy o tem wtedy, gdy niebezpieczeństwo zaczyna się przybliżać i nie liczmy na to, że w ogłoszeniach obiecują nam robić ze zgrzybiałych starców — z powrotem — małe dzieci... Nie Szanowne Czytelniczki! Same o sobie myślcie, ale stale i nie zaniedbujcie swego wyglądu: pamiętajcie o tem, że kosmetyka racjonalna daje w Wasze ręce sposoby pielęgnacyjne i zapobiegawcze i w koniecznych wypadkach powinniście korzystać z racjonalnie prowadzonych zakładów leczniczo-kosmetycznych.

Pamiętajcie o tem, że kosmetyka racjonalna nie musi być dla Was tajemnicą, w którą ślepo trzeba wierzyć... Nie... wręcz przeciwnie! Musicie zrozumieć, jakie jest zadanie kosmetyki leczniczej — i co ona Wam dać może; musicie wiedzieć, jakie zabiegi kosmetyczne w poszczególnych wypadkach powinny być stosowane, musicie wiedzieć, że używanie odpowiednich mydeł i kremów kosmetycznych jest rzeczywiście w wielu wypadkach potrzebne i musicie również wiedzieć — (i wy Panowie) że niema płynów „przywracających" siwym włosom ich „pierwotny" kolor... i musicie wogóle wiedzieć, że w racjonalnej kosmetyce cudów niema, są natomiast rzeczy możliwe, a zabiegi kosmetyczne wprawnie i umiejętnie zastosowane dają wyniki bardzo dobre i rzeczywiście mogą utrzymać cerę i ciało w dobrym stanie i bardzo dużo niedokładności mogą usunąć, ale w tej sprawie żadnych tajemnic być nie powinno.

I dlatego rozpocząłem tę pogawedkę, żeby w niej omawiać wszystkie sprawy, związane z warunkami zachowania jaknajdłużej młodego wyglądu, i dać Wam, czytelniczki i czytelnicy możność korzystania z praktycznych rad i wskazówek.

(d. c. n.)

L. S.

KOSMETYKA JAPOŃSKA

Urocze córy krainy Wschodzącego Słońca fizycznie rozwijają się bardzo wcześnie i wskutek tego stosunkowo prędko tracą świeży i młody wygląd. Jednakże, urodzone w tej przecudnej krainie, mają Japonki przez samą przyrodę tak wielce rozwinięte poczucie piękna i estetyki, że nie mogą nie oceniać należycie piękności ciała i o ciało swoje i swoich dzieci dbają stale i przez całe życie umiejętnie je pielęgnują.

Niemal przysłowiową jest czystość Japończyków: kobieta, dziecko czy mężczyzna pluszczą się w wodzie, jak złote rybki, połyskujące w wodach, głaskanych gorącemi promieniami japońskiego słońca, a że najczęściej kąpią się i myją na powietrzu; więc porównanie to jest tembardziej odpowiednie.

Woda, słońce i powietrze są najlepszemi konserwatorami ciał Japonek, a z kosmetyków używane są oprócz mydła przeważnie róż, wyrabiany na miejscu z płatków kwiatów. puder — najchętniej płynny, gdyż bardziej bieli i dłużej się na cerze trzyma, lakier do paznogci i emalja do zębów.

Te środki upiększające i tuszujące niektóre niedokładności cery stosują Japonki z należnym umiarem, zwracając uwagę na jaknajdłuższe zachowanie świeżego i młodego naturalnego wyglądu, czemu mogłoby przeszkadzać nadużywaniu nawet najlepszych środków kosmetycznych.

Z zabiegów pielęgnacyjnych najchętniej stosowany jest masaż „gorący", znany i w innych krajach pod nazwą „japońskiego".

Japonki lubią również pachnidła, a zamożniejsze domy, zwłaszcza stare arystokratyczne, mają swoje tajemnice na przy-

gotowanie perfum, które przechodzą z pokolenia w pokolenie, a co ciekawe, że i teraz jeszcze w Japonji perfumy wyrabiają się sposobem domowym, co jest i bardzo kosztowne i wymaga wiele czasu i pracy.

Wreszcie trzeba dodać, że Japonka przed przystąpieniem do swoich zajęć codziennych najsamprzód musi doprowadzić do porządku swoje ciało: kąpie się, w razie potrzeby poprawia kunsztowne uczesanie, które zajmuje jej dużo czasu i dlatego czesze się nie codziennie, a śpi na specjalnym wałeczku, który podkłada pod kark, żeby nie psuć skomplikowanej kuafiury. Następnie ubieli i uróżuje twarz, dokończy resztę zabiegów toaletowych i wtedy dopiero pokazuje się swemu otoczeniu i przystępuje do pracy.

Pod tym względem Japonki są podobne do swych kulturalnych sióstr amerykańskich i europejskich.

WYSTAWA WYROBÓW KOSMETYCZNYCH

Niebywałem powodzeniem cieszy się wystawa wyrobów kosmetycznych, urządzona w Londynie, w której wzięły udział prawie wszystkie większe fabryki i laboratorja kosmetyczne całego świata.

W odczytach, urządzanych na tej wystawie przez specjalistów z naciskiem zaznaczano, że jeszcze nigdy kosmetyki nie były w takiem użyciu, jak w ostatnich czasach.

Modne panie malują się dosłownie na wszystkie kolory, używając szminek i pudrów w odcieniach: niebieskim, granatowym, zielonym, seledynowym, żółtym, pomarańczowym, bronzowym i t. d.

Jako nowość pokazywano kremy i płyny orzeźwiające skórę i mające za zadanie łagodzić zmarszczki.

Odmładzająca roślina

Niedawno czytaliśmy w pismach, że w Ameryce sensację wywołała roślina zwana „lukutate", zauważono bowiem, że stare zwierzęta, odżywiane tą rośliną nabierały wszystkich cech młodości, a stare ptaki (wypierzone!?), porastały w świeże ładne, nowe piórka.

Jakże się wobec nagłej a niespodziewanej konkurencji musiały zachować... małpy, które były dotychczas narażone na to, że uczeni badacze wycinali im pewne (i dla nich przyjemne!) gruczoły i przeszczepiali je starym panom (o starych paniach nie wiemy), żeby im znów przywrócić młodość.

Przecież małpy musiały się strasznie cieszyć i z radości pewnie nietylko ustąpiłyby miejsca odmładzającej roślinie „lukutate", ale, chyba nawet wyrzekłyby się używania tej rośliny dla celów osobistych, wzamian za pozostawienie im ich własnych (odmładzających ludzi) gruczołów.

Albo, naprzykład, co w porównaniu z „lukutate" znaczyłyby wszystkie cudowne środki na porost włosów, które nie pomagają nawet ich łysym fabrykantom ani wynalazcom?...

Naturalnie — nic! Bo „lukutate" działa nawet na wypierzone stare ptaki, które, jak się rzekło, porastają w nowe, śliczne, różnokolorowe piórka... a nie w jakieśtam zwyczajne włosy!...

Jednakże prysły radości jednych i smutki innych, dzięki londyńskiemu dziennikowi „Morning Post", który przeprowadził dokładne dochodzenie w tej sprawie i niezbicie ustalił, że wszystkie te opowiadania o „lukutate" — to wykwit czyjejś bujnej wyobraźni, kto najprawdopodobniej albo wprost zakpił sobie z żądnych powrotu do młodości, albo też chciał może wyzyskać ludzką naiwność i — sprzedając „odmładzające (!)" zielsko — zebrać dużo gotówki.

Ale przeszkodził tym zamiarom zbyt ciekawy dziennik „Morning Post" i o „lukutate" już nikt nie myśli.

Woda do mycia

Bardzo często otrzymujemy zapytania, jaką wodę jest lepiej używać do mycia: zimną — czy gorącą, surową — czy przegotowaną, czystą — czy z domieszką jakichś specyfików.

Odpowiadamy zwykle po dokładnem zbadaniu cery i zawsze staramy się sprawę rozstrzygnąć w sposób prosty i zrozumiały.

W zwykłych normalnych warunkach powinno się myć twarz w wodzie zimnej (mydłem) dwa razy dziennie, rano i przed pójściem na spoczynek. Od czasu do czasu możnaby sobie pozwolić na użycie wody ciepłej, ale jednak tak, żeby do ciepłej wody cery nie przyzwyczajać i wyzbywszy się przesądów i uprzedzeń co do szkodliwości zimnej, świeżej, czystej wody, — przekonać się, że zimna woda cerę odświeża, czyni jędrną i odporną na wpływy zewnętrzne (atmosferyczne), zwłaszcza w okresie chłodów i słoty, a przytem zimna woda w zupełnie wystarczający sposób oczyszcza skórę, oddziaływając w tym kierunku jednocześnie z używanem mydłem.

W niektórych tylko wypadkach uszkodzeń i niedokładności cery zaleca się do mycia wodę ciepłą lub gorącą, i po wyleczeniu lub usunięciu niedokładności skóry, powraca się zwykle do trybu normalnego.

Często również zdarza się, że jest wskazane mycie się w wodzie gorącej i zaraz bezpośrednio płókanie w wodzie zimnej. Ten sposób jest tak znany, że jest praktykowany nawet bez porady specjalistów. Co do skuteczności tego systemu możnaby poczynić pewne zastrzeżenia i zaleca się go tylko w razie potrzeby, nie można jednak nie zaznaczyć, że w pewnych wypadkach łojotoku, dla cery tłustej, porowatej i zwiotczałej takie właśnie mycie na zmianę w wodzie różnej temperatury oddziaływa bardzo pomyślnie.

Jednak przyczyny, dla których trzeba używać wodę ciepłą lub gorącą powinny być czemś odpowiednio uzasadnione, tak samo, jak jest uzasadnione przekonanie, że najodpowiedniejsza do mycia twarzy jest woda czysta zimna, gdyż najlepiej konserwuje i odświeża cerę.

Osoby, które przyzwyczaiły się do mycia w wodzie ciepłej, nie powinny odrazu przejść do mycia w wodzie zimnej, a uczynić to powoli i stopniowo co jakiś czas ochładzać wodę (patrz artykuł „Pielęgnacja kosmetyczna w lecie"). Łatwiej dokonać takiej zamiany systemu w lecie, podczas ciepłej pogody i cerę zahartować i uodpornić na ostre wpływy i działania chłodów i niepogody, zbliżającej się jesieni.

Na zakończenie zaznaczamy, że mowa była o myciu twarzy i wpływie temperatury wody tylko na cerę. Kiedyindziej pomówimy o kąpieli ogólnej i specjalnie o myciu głowy i włosów.

Jak się ubierać

Bezwiednie, czy też celowo albo przez przypadkowy zbieg okoliczności moda obecna bardziej zdaje się odpowiadać wymaganiom higjenicznym, w porównaniu z niedawną jeszcze przeszłością. Niema już długich sukien z powłóczystemi trenami, niema długich obcisłych rękawów z mankietami i wysokich, oblegających szyję kołnierzyków, niema dziwacznych, deformujących figurę twardych gorsetów i przesadnych zupełnie niepotrzebnych niektórych intymnych części garderoby.

W lecie łatwiej zadośćuczynić tym wymaganiom higjeny — w zimie i na jesieni w naszych warunkach klimatycznych trzeba się liczyć ze słotą i chłodami i ubierać się cieplej, jednakże dobierać można stroje i materjały zabezpieczające przed zimnem, a jednak nie tamujące dostępu powietrza i nie krępujące ruchów.

Ciało nasze powinno być umiejętnie zahartowane, aby się mogło przeciwstawić zmianom pogody: wtedy nie narażamy zdrowia, a skóra utrzymana w porządku i czystości powinna być zabezpieczona od szkodliwych wpływów zewnętrznych materjałami lekkiemi i przewiewnemi. Dotyczy to zarówno sukien i palt, jak również obuwia i kapeluszy.

Ostatniemi czasy można coraz częściej zauważyć dowody stosowania się do bardzo wskazanego zwyczaju chodzenia w lecie bez kapeluszy, które powinny być używane tylko w razie koniecznej potrzeby: dlaczego bowiem skóra głowy i włosy muszą być pozbawione dostępu powietrza i działania łagodnego życiodajnego słońca?... Nieraz już wybitni higjeniści zwracali uwagę na sposób ubierania się i zalecali stosowanie się do ich wskazówek zarówno dzieci, jak i osób starszych, bez różnicy płci.

Jednak wszyscy wiemy, że mężczyźni co do sposobu ubierania się, są o wiele bardziej skrępowani od pań. Zauważyć to można zwłaszcza w lecie, w dni upalne: wtedy, gdy panie dostosowują swe toalety do gorącej pogody,, — panowie muszą się ze względów „przyzwoitości" prażyć w wełnianych ubraniach, uzupełnionych obcisłemi kołnierzykami, ściśniętemi krawatami.

Niewiadomo z jakiej przyczyny zanikło użycie ubrań z cienkiej „alpagi” i przewiewnego płótna.

O dobieraniu odpowiedniego ubrania trzeba pomyśleć, gdyż ma to wpływ nietylko na organizm wogóle, ale również odbijają się na stanie skóry, czyli ma również znaczenie kosmetyczne.

Bardzo często pewne niepożądane objawy na cerze i skórze wogóle powstają nie z powodu zaburzeń w organizmie, a właśnie z przyczyn — że tak powiemy — zewnętrznych; jest przeto rzeczą bardzo ważną umiejętnie zabezpieczyć ciało od szkodliwych wpływów chłodu, gorąca, ostrego wiatru i silnego słońca i stworzyć dla skóry warunki jaknajpomyślniejsze, a tu, rzecz oczywista, sposób ubierania się i dobierania odpowiednich, higjenicznych materjałów, ma znaczenie bardzo ważne i o tem powinno się pemiętać zarówno w lecie, jak i w zimie, zwracając szczególniejszą uwagę na tę sprawę zwłaszcza przy wychowaniu dzieci i młodzieży.

Odpowiedzi od Redakcji

PANI I. D. z SOSNOWCA Zaocznie dać odpowiedź na zadane przez Sz Panią zapytanie jest trudno, ale będzie Pani mogła się zorjentować w taki sposób: jeżeli opisany objaw jest skutkiem osłabienia mięśni (najprawdopodobniej!) — to wtedy odpowiednie zabiegi (prąd d'Arsonvala, masaż pneumatyczny albo wibracyjny i t. d.) mogą wywołać pożądany efekt. Zaznaczyć należy, że zabiegi te powinny być wykonane jaknajdokładniej, żeby nie pogorszyły sprawy przez większe jeszcze osłabienie mięśni albo skóry. Wreszcie jeżeli przyczyną opisanego objawu jest schudnięcie wskutek jakiegoś niedomagania — to przedewszystkiem należy się leczyć według wskazówek lekarza i wtedy nie potrzeba narazie stosować żadnych zabiegów kosmetyczno-leczniczych, bo będą bezskuteczne, a może nawet przeciwwskazane.

PAN KPT. G. P. W PIOTRKOWIE. — Po ogoleniu twarz umyć w dobrze cieplej wodzie i cienką warstwą dobrego Coldcremu dokładnie pokryć ogolone miejsce, zlekka wcierając do sucha, poczem twarz przypudrować

PANI ZOFJA S W. M. — 1) Włosy myć co 7—10 dni mydłem w wodzie ciepłej. 2) dodawać sodę w niewielkiej ilości można. 3) żadne „mycie” włosów benzyną albo używanie pudru nie zastąpi wody i mydła i nie może dokładnie oczyścić ani włosów, ani skóry głowy.

PANI T. KOL. W SANDOMIERZU. — Odrastający paznogieć pokryć cienką warstwą zwykłego wosku, to wtedy odrośnie równo i nie będzie się zadzierał.

PANI WANDA R. W. M. — Żeby pozbyć się piegów należy stosować jeden ze srodków wymienionych w poprzednim numerze naszego pisma — a niezależnie od tego naświetlanie.

PANI ZETKA W KALISZU. — Elektryzację skóry głowy dla powstrzymania wypadania włosów można robić samemu sobie. Wymieniony przez pana reklamowany środek jest nam nieznany co do działania i dlatego żadnej opinji o nim dać nie możemy.

PANI STANISŁAWA W. W WIELUNIU — Podręcznika kosmetyki leczniczej w polskim języku, napisanego w ostatnich latach, jeszcze w sprzedaży niema, ale wkrotce się ukaże.

PANI JANINA Z POMORZA. — Owszem: jest parę kursów kosmetycznych w Warszawie, ale kursów kosmetyki l e c z n i c z e j dotychczas jeszcze nie mamy.

PAN KONSTANTY PAWŁOW W B. — Masaż ręczny jest w takich wypadkach stosowany coraz rzadziej, ustępując miejsca elektryzacji i elektrowibracji.

PANI L. L. W WILNIE. — Zaleca się mycie twarzy w wodzie d. ciepłej, używanie mydła alkalicznego i takiegoż kremu (suchego). Gotowych środków kosmetycznych na tem miejscu wymieniać nie możemy, wskażemy jednak odpowiednie dla cery Sz. Pani w liście po otrzymaniu dokładnego adresu i znaczka pocztowego na odpowiedź.

PANI KAZIMIERA B. WE LWOWIE. — Ręce utrzymywać w czystości, myć w wodzie dobrze ciepłej, do wody dodawać trochę boraksu. Mydło przetłuszczone i na noc po umyciu wcierać w niewielkiej ilości niezbyt silnie jakikolwiek dobry krem tłusty. Tak postępować przez dłuższy czas. Zastosowanie wibracji w tym wypadku nie jest konieczne.

Następny numer naszego pisma ukaże się we wrześniu r. b.

ROZMAITOŚCI

POLACY ZAGRANICĄ

Ogólnie wiadomo, że zagranicą pracuje na polu nauki, wiedzy i sztuk pięknych bardzo wielu Polaków, którzy często zdobywają sobie rozgłos wszechświatowy, dzięki swej pracy, energji i zdolności.

Nietylko jednak ludzie nauki wsławiają imię polskie, ale również rzemiosła i inne zawody mają w Polakach zagranicą godnych przedstawicieli.

Do tych należą naprzykład p. Antoni Cierplikowski, urodzony w Sieradzu, który w roku 1905 wyjechał do Paryża, gdzie zaczął się uczyć sztuki fryzjerskiej u najlepszych mistrzów tego zawodu. Słusznie zrozumiał wtedy, co we fryzjerstwie może zdziałać pojęcie o rzeźbie i rysunku, zwrócił się więc o wskazówki artystyczne do słynnego artysty polskiego K. Dunikowskiego, u którego studjował bardzo sumiennie.

W krótkim stosunkowo czasie zakłada w Paryżu instytut fryzjerski, a następnie przeistacza go w wielkie towarzystwo akcyjne p. t. „Antoine" z odziałami w Londynie i w Nowym-Yorku!

Od tej chwili staje się p. Antoni Cierplikowski sławnym na cały świat i on jest niepodzielnym dyktatorem sztuki fryzjerskiej, którą wprowadza na zupełnie nowe, nieznane przed nim tory.

W roku 1929 na „Powszechnej Wystawie Krajowej" w Poznaniu ten najsłynniejszy fryzjer na świecie będzie się popisywał swoim kunsztem, a chcąc podnieść sztukę fryzjerską w Polsce, ma p. Cierplikowski zamiar urządzenia wystawy i otworzenia instytutu fryzjerskiego w Warszawie.

Ludwik Leliwa

LUSTRO

Pociąg już był gotów do odjazdu, a wytworna publiczność grupkami zbierała się przed szerokiemi otwartemi oknami wagonów, z których wychyleni pasażerowie jakiemiś urywanemi zdaniami zakańczali rozmowy z tłoczącemi się i stającemi na palcach tuż przy oknach osobami.

Mnie odprowadzało dużo przyjaciół, a wiązanki różnobarwnego kwiecia razem ze mną wychylały się na pożegnanie i, jakby najserdeczniej, kłaniały się mojemu synowi i mężowi, z którymi rozstawałam się na całe cztery tygodnie...

— Proszę sia — a — dać... Ru — sza — my!...

— Dowidzenia... A patrz... No... Dobrze, dobrze... Naturaaa... Dowi...

. . . .

W wygodnym przedziale wytwornego sleepingu byłam sama, a miękkie kołysanie szybko mknącego pociągu i miarowy stuk kół zdawały się szeptać tajemnicze opowieści o czemś, co się tak bardzo — bardzo rozumie, — opowieści, których się tak pragnie słuchać, — a których powtórzyć się nie potrafi.

Wreszcie, wtulona w wygodne poduszki, nie widziałam już nawet błyszczących latarni miasta i tylko poprzez granatową noc czerwcową księżycowe blaski oświetlały otwarte okno mojego przedziału i wskazywały drogę do mnie ciepłemu wietrzykowi, zapachowi łąk, goworzeniu kłośnych pól, tajemniczemu szmerowi odległego lasu i wszystkim czarom letniej nocy

Z przedziwnem jakiemś umileniem, przymrużywszy oczy, upajałam się spokojem, jaki ogarniał moje myśli i moje ciało i dopiero, gdy ciemna noc zaczęła szarzeć i nakrótko tylko zmieszawszy się ze świtaniem, szybko poczęła ustępować miejsca złotawo różowemu porankowi — wtedy dopiero zorjentowałam się, że nie można przecież spędzić czasu bezsennie, bo jakże będę w dzień wyglądała... Niedługo już

A może z czasem podobną sławę zdobędzie i p. Felicja Sawicka, fryzjerka i manikurzystka warszawska, która podczas pobytu w Warszawie królowej Afganistanu, Suraji, pielęgnowała jej włosy i paznogcie, a tak się spodobała jako specjalistka, że królowa zaprosiła ją do Kabulu, jako osobistą fryzjerkę.

Musiała p. Sawicka dowieść królowej, że jest najlepszą fryzjerką z tych wszystkich, jakie królowa podczas długotrwałej podróży po całej Europie spotykała, skoro na nią właśnie padł wybór, który chętnie przyjęła, podpisawszy kontrakt na dwa lata.

A więc najsłynniejszym na świecie fryzjerem jest polak, p. Antoni Cierplikowski, a najsłynniejszą fryzjerką (narazie tylko w Afganistanie) jest Polka, p. Felicja Sawicka.

Powrót do kraju

W tej chwili, kiedy numer niniejszy już jest na maszynie doszła nas wiadomość o powrocie fryzjerki p. F. Sawickiej, o której piszemy w poprzednim artykule.

Pani Felicja dojechała już do Angory i z dalszej podróży zrezygnowałe przedewszytkiem dlatego, że zatęskniła za krajem, powtóre, że trudno jej było, jakoby, oswoić się ze zwyczajami obcego dla niej otoczenia i narodu, a wreszcie — nie służył jej gorący klimat Afganistanu.

Tak więc zdolna warszawska manikurzystka, którą spotkał rzadki królewski zaszczyt, zrezygnowała z dalszych sukcesów zagranicą i, mimo namowy królowej Suraji, nie pojechała do stolicy Afganistanu i wołała, powróciwszy do Warszawy, pracować z powrotem w tym zakładzie fryzjerskim, w którym pracowała przed wyjazdem.

KONIECZNE WYDATKI

W Uniwersytecie nowojorskim jedna z asystentek poruszyła sprawę, dotyczącą wydatków toaletowych przeciętnej pracującej, zawodowo amerykanki i w dowodzeniach swoich doszła do wniosku, że młodej pannie powinno wystarczyć na ten cel 200 dolarów rocznie.

Z preliminarzem tej uczonej pani nie zgodziły się jej piękne, choć może mniej

---

przybędę na miejsce, w pensjonacie z pewnością spotkam moc znajomych... Trzeba wypocząć... Żeby dobrze wyglądać.

Lustro, w które niechcący spojrzałam, radziło mi się przespać, pokazując mi wyraźnie widoczne na mej twarzy znużenie.

A do snu nie zachęcały mnie ani poranne błękitne opary, snujące się po pozłoconych polach, ani błyszczące krople rosy, ani mieniące się różnemi barwami niebo, co to skwarny wróży dzień, ani radosny świergot budzącego się ptactwa.

. . . .

. . . .

Wszystko to stało się nagle i niespodziewanie.

Czułam, że tracę przytomność, czułam że z choroby, która tak raptownie mną zawładnęła nie wyjdę, zdawałam sobie sprawę, że usiłowania wszystkich lekarzy, nie odchodzących od mojego łóżka są próżne i tylko marzyłam o tem, żeby jeszcze zdążyli przyjechać mój najdroższy syn i mój mąż, których zawiadomiono telegraficznie.

Mimo to, że traciłam przytomność, jednak chwilami słyszałam i rozumiałam wszystko, co przy mnie mówiono, widziałam i poznawałam lekarzy, pielęgniarkę, pokojówkę i odwiedzającą mnie często kierowniczkę pensjonatu.

Słyszałam ciągle: „Lód... zastrzyk... słabszy... kamfora... wyżej pod głowę... jeszcze kamfora..."

Nareszcie z wielkim spokojem, choć niezwykle przejęci, cicho na palcach, weszli do pokoju moi najdrożsi. Położyll głowy na mojej bezwładnej ręce. Mąż zwolna się podniósł, podszedł do lekarza.

— Ale z czego?... Panie doktorze!... Z czego?... To nie może być! Tak raptem... I czyżby żadnej nadziei?... Co za rozpacz...

— Panie, pulsu już się prawie nie wyczuwa... Trzeba być na wszystko przygotowanym...

— Agonja...

Nie umiem powiedzieć, czy to błogie, czy straszne?

Było mi bardzo — bardzo dobrze.

uczone, ale z pewnością życiowo praktyczniejsze kompatrjotki, które wydatki te oznaczyły rocznie na 600 dolarów, czyli mniej więcej na sześć i pół tysiąca złotych.

Prawda, że na same toalety dla pracującej niewiasty — to trochę jakby „przydużo": na same toalety, bo gdzie jeszcze inne potrzeby i przyjemności.

Zmieniły się wprawdzie upodobania amerykanek, które zamiast wydawać pieniądze na cukierki, ciastka i czekoladki, wydają je na papierosy, tabakę do wąchania i kosmetyki, jednakże niewiadomo, czy to przyczyni się do zmniejszenia wydatków, bo jednak przeciętna amerykanka wydaje podobno na pielęgnację kosmetyczną około 10 dolarów tygodniowo, uważając stosowanie zabiegów kosmetycznych za konieczny warunek dobrego wyglądu.

A jeżeli sama kosmetyka tygodniowo kosztuje około 10 dolarów — to można wątpić, żeby nawet 600 dolarów wystarczyło rocznie na toaletowe wydatki!...

LOTNICTWO

Pierwszą kobietą, która przeleciała nad Atlantykiem jest miss Amelja Earheart.

Panna Amelja Earheart dokonała zwycięskiego lotu na samolocie „Friendship" w towarzystwie trzech lotników amerykańskich, z których Stultz kierował aparatem na zmianę z miss Earheart. Lądowanie odbyło się dn. 18-VI o godz. 12 m. 40.

ANEGDOTKI

Zajście, jakie jakoby tego roku miało miejsce na Bielanach pod Warszawą, dokąd corocznie w Zielone Świątki oddawiendawna udaje się wielu Warszawian, przypomina dużo anegdotek o przysłowiowych teściowych.

Wszystkie one (i teściowe przysłowiowe i anegdotki są jednakowe!) ale trzeba jednak stanąć w obronie „trójkątu małżeńskiego", stworzonego przez osobę teściowej: są bowiem i takie, które wpływają na pożycie małżeńskie właśnie dodatnio, a jako kobiety

---

Już nic nie widzę... nie słyszę...

Czuję tylko, jak całe zastępy niewidzialnych, powiewnych istot powoli wyciągają mnie z mojego bezwładnego ciała i czuję, że czem m n i e jest więcej nazewnątrz, tem bezwładniejsze jest moje ciało.

Aż wreszcie cała, niewidzialna i niewyczuwana przez nikogo stanęłam przy łóżku, na którem leżało moje żółto-blade, zimne i sztywne ciało. I wtedy wszystko widziałam i słyszałam — i rozumiałam lepiej, niż wtedy, gdy byłam połączona ze swoim ciałem.

. . . .

Najprzód wyszli z pokoju lekarze, potem służba, a wreszcie mój syn i mój mąż.

Syn i mąż byli tak zrozpaczeni tem, co się stało, ze zrobili na *mnie* wrażenie ludzi zupełnie bezwolnych. bezmyślnych i poruszających się automatycznie.

Nie mogę się nie przyznać, że mój egoizm wzbudził we mnie z powodu ich rozpaczy uczucie niewypowiedzianego zadowolenia, choć jednocześnie dziwiłam się, że nie wiedzą, że ani na chwilę ich nie opuszczam.

Ponieważ m n i e postanowiono pochować w grobie rodzinnym, więc zaczęły się w pensjonacie pospieszne przygotowania do przewiezienia mojego ciała.

. . . .

Eksportacja odbyła się z dworca kolejowego.

Znajomych moc.

Trumna i karawan toną w kwiatach i zieleni.

Wszyscy — w ciemnych ubraniach. Cywilni panowie prawie wszyscy w cylindrach.

Ja oglądam i poznaję wszystkich obecnych.

Wreszcie ruszamy.

Policja wstrzymuje tramwaje i auta.

Ja idę między mężem i synem tuż za karawanem i widzę, jak jacyś ludzie podchodzą od czasu do czasu bliżej i czytają napisy na wieńcach i przypatrują się opuszczonym głowom męża i syna.

ze wszech miar zasługują na głęboki szacunek i poważanie. Te teściowe dowcipnych, choć uszczypliwych dykteryjek nie mogę wziąć do serca, są bowiem i zacne i inteligentne.

A teraz anegdotki:

Pewien węgierski ogród zoologiczny dla zwiększenia ilości posiadanych gatunków zwierząt zaproponował wymianę z innemi zwierzyńcami, co spowodowało, że dyrekcja tego ogrodu otrzymała od humorystów i dowcipnisiów dużo złośliwych ofert. Między innemi była taka:

„Szanowny Panie Dyrektorze, będę Panu niezmiernie wdzięczny, jeżeli Szanowny Pan wymieni mi moją teściowę, której fotografję załączam, na panterę, lwa, tygrysa, albo jakiego innego dzikiego obywatela dżungli. Nieszczęśliwy zięć".

* * *

Pewien szofer był oskarżony o to, że jechał zbyt szybko. Na sprawie sędzia pyta:

— Jak się pan może tłomaczyć, że jechał pan z dozwoloną szybkością i że się pan nie spieszył?

— Proszę pana sędziego — odpowiada szofer — to zupełnie zrozumiałe, bo tego właśnie dnia odnawiano moje mieszkanie, następnie było pranie, a co najważniejsze tego właśnie dnia przyjechała do nas moja teściowa, więc pan sędzia zrozumie, że wprost n i e m o g ł e m spieszyć się do domu.

* * *

A teraz wspomniane wyżej zajście na Bielanach.

Odpustowy „magik" pokazuje podnieconej zabawą i alkoholem publiczności sztuki z kapeluszem, polegające na tem, „że może zrobić tak, że za dwajścia groszy zginie każdy włożony do kapelusza przedmiot". Amatorów jest dużo, a między innymi i taki podchmielony jegomość, co proponuje magikowi nie „dwajścia" groszy, a całe pięć złotych, jeżeli magik zaprzepaści jego rodzoną teściowę...

I tak się uwziął, że nie chciał ustąpić magikowi, odmawiającemu mu tej drobnej przysługi i dotąd kuksańcami i pogróżkami zmuszał go do wykonania sztuki, aż się musiała wmieszać do tej sprawy policja.

Będziemy przechodzili około naszego domu, skąd przed paru zaledwie dniami wyjechałam.

Wejdę wtedy na chwilę do naszego mieszkania.

O, już blizko, poznaję go po dwuch wielkich lustrach, wiszących przy wejściu do sklepu z kwiatami.

Wychodzę z orszaku, minę sklep z kwiatami... Wtem patrzę: widzę *s i e b i e* w lustrze... Jak *ja* inaczej wyglądam... Zatrzymuję się przed lustrem.

Śliczne są moje powiewne opalowo-błękitne szaty, śliczna cała postać... A twarz?...

Boże!... Jaka ja blada!... Lewa powieka obwisa, pod oczami zmarszczki, a usta — jak kreda, brwi nie znać... Nie — wyglądam fatalnie, tak nie może być.

Raptownym ruchem szukam woreczka... gdzie róż, gdzie pomadka do ust, gdzie ołówek do brwi...?

Zaczynam się miotać, szukam...

Bezskutecznie!

Wszystko to zostawiłam tam ...

Gwałtowne łkanie dławi *mnie*, rozsadza pierś. Jestem bezradna. Jęczę... szlocham...

I w mgnieniu oka zdecydowałem porzucić orszak pogrzebowy i wrócić do swego c i a ł a, przy którem pozostała moja torebka z niezbędnemi kosmetykami.

. . . .

. . . .

— Proszę się szykować! Dojeżdżamy!...

Z wielkim wysiłkiem wyciągnęłam rękę i otworzyłam drzwi przedziału.

— Co się stało? — pytam przerażona.

— Nic, proszę pani, tylko pociąg dochodzi do stacji: za dziesięć minut będziemy. Smacznie szanowna pani musiała spać... wygodnie... Czem usłużyć?...

— Syfon wody... tylko zimnej!

. . . .

. . . .

A wkrótce potem, wśród ożywionej publiczności, na tonącej w złocie południowego letniego słońca stacji kuracyjnej miejscowości szukałam portjera z pensjonatu, w którym zamówiłam apartament.

K O N I E C

Z TEATRU

Premjera w teatrze „Nowości"

Dyrekcja teatru „Nowości", która przez ubiegły sezon zimowy z prawdziwie wielką starannością stale urozmaicała programy swoich rewji i teraz w lecie nietylko nie zmniejszyła swojej intensywności, lecz właśnie jeszcze bardziej myśli o tem, żeby umilić czas tym wszystkim, którzy zmuszeni są pozostać w Warszawie i dla których prawdziwą przyjemnością są te miłe wrażenia, jakie daje dobry teatr.

Ostatnia rewja teatru „Nowości", zatytułowana „Warszawa — New-Iork" jest wyreżyserowana przez p. Wojcieszko, naszego rodaka, który niedawno po zaszczytnej dla niego długoletniej pracy scenicznej w Ameryce, powrócił teraz do kraju. Rewja ma iście amerykańskie tempo, do osiągnięcia którego przyczynia się oczywiście talent i wysiłek całego zespołu artystycznego,

Zobaczcie w tej rewji swoją ulubienicę p. Zulę Pogorzelską: tylko wielka artystka może jednego wieczoru zagrać z takim, jak ona talentem tyle różnorodnych ról. Dalej p, J. Sokołowska, którą zawsze tak mile witacie na scenie, albo p. Alexia— taka miła, wytworna, subtelna. Wreszcie panowie: zawsze pełen werwy i wesołości Szczawiński, następnie, napełniający teatr humorem Horski, potem witany oklaskami Mierzejewski, doskonały Koszutski, Domosławski i wogóle cały zespół.

Specjalne uznanie należy się skromnym, ukrywającym się pod pseudonimami, autorom rewji: oni właśnie tworzą to, co widzów pobudza do zdrowego śmiechu i troskę z czoła spędza. Rzecz to oczywiście niełatwa i chyba tylko wybitni autorzy sceniczni mogą sprostać zadaniu.

Libretto do tej rewji napisali oddawna znany i kochany przez publiczność artysta operetkowy, pisujący pod pseudonimem Domar i młody utalentowany autor wielu znanych i popularnych piosenek p. Ref-Ren.

Ale Dyrekcja „Nowości" nie szczędzi ani pracy, ani wydatków i dlatego nietylko umie się poszczycić pierwszorzędnym zespołem artystycznym, ale do współpracy zaprasza również pierwszorzędnych autorów i kompozytorów.

L. L.

CZERWONOŚĆ RĄK

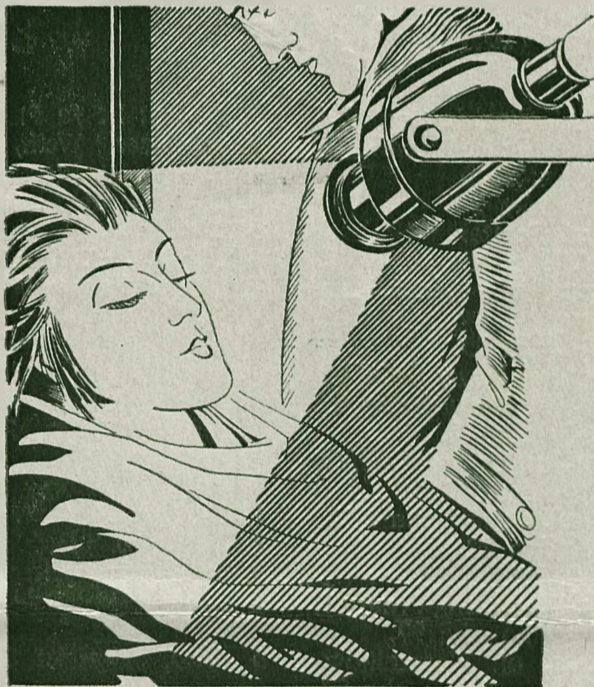
NIE pomijając sprawy odszukania przyczyny tego niemiłego objawu, jakim jest czerwoność rąk, podajemy kilka sposobów usuwania tej dolegliwości, zaznaczając, że sposoby leczenia są zależne od przyczyn.

Często pomaga nawet zwykły masaż ręczny, który można robić samemu w domu z użyciem wazeliny albo talku, lub też kremów, specjalnie przeznaczonych do pielęgnowania skóry rąk. Nie powinno się używać samej gliceryny, natomiast połączenie jej z oliwą, benzoesem, spirytusem, wodą kolońską, kremem migdałowym, maścią różaną i t. p. — w zupełności nadaje się do masażu rąk.

Masaż ręczny można stosować dwa razy dziennie, rano i wieczorem, po uprzedniem umyciu i dokładnem wysuszeniu rąk. Trwać może do 10 minut i w ciągu tego czasu krem lepiej jest brać potroszku tak, żeby każdorazowo był wtarty do sucha. Drugim sposobem jest stosowanie miejscowych kąpieli, gorących i zimnych przyczem i *zmiany* temperatury wody powinny następować po sobie kolejno kilkakrotnie.

W niektórych wypadkach połączenie kąpieli i masażu daje szybsze, rezultaty, a również praktykuje się dodawanie do wody, przeznaczonej do miejscowych kąpieli, środków chemicznych i leczniczych, jak soda, ałun. amonjak, boraks, formalina i t. p.

D. c. n.



CZASOPISMO

„NAJNOWSZA KOSMETYKA LECZNICZA"

jest do nabycia w następujących księgarniach:

w Warszawie

1. Gebethner i Wolff, ul. Sienkiewicza 9.
2. „ „ ul. Krak.-Przedm. 15.
3. „Lektor" ul. Sienkiewicza 5
4. W. Jakowicki, ul. Bracka 23.
5. Gustawa Szylinga, ul. Szpitalna 10.
6. L. Idzikowskiego, ul. Marszałkowska 110.
7. Kuncewicz i Hoffman, ul. Marszałkowska 91.
8. M. Arct, ul. Nowy-Świat 35.
9. Księgarnia Wojskowa, ul. Nowy-Świat 69.
10. Imienia Ossolińskich, ul. Nowy-Świat 69.
11. J. Rzepecki, Krak.-Przedm. 1.
12. Instytut Wydawniczy, ul. N.-Świat 23/25.
13. Wydawnictwo „Płamia", ul. Niecała 4.
14. Ferdynand Hoesick, ul. Senatorska 22
15. E. Nebelski, ul. Chłodna 29.
16. Nasza Księgarnia, ul. Widok 22.
17. Księgarnia pocztowa, Warszawa, Fredry 1.
18. Borkowski, ul. Marszałkowska 97.
19. Kasper Wojnar i S-ka, ul. Marszałkowska 87.

w Łodzi

1. M. Arct i S-ka Piotrkowska 105.
2. Gebethner i Wolff, ul. Piotrkowska 87.
3. Erdman, ul. Piotrkowska 107.
4. L. Fiszer ul. Piotrkowska 47.
5. „Promień", ul. Piotrkowska 81.
6. „Czytaj", ul. Narutowicza 2.
7. „Nasza Księgarnia" Sp. Akc., ul. Piotrkowska 181.

w Poznaniu

1. Gebethner i Wolff, ul. Fr. Ratajczaka 36.
2. Księg. Św. Wojciecha, Plac Wolności
3. Spółka Pedagogiczna, ul. Podgórna 7.
4. Fiszer i Majewski, Księgarnia Uniwersytecka, ul. Gwarna 19.
5. Księg. i Instytut Sztuk Pięknych, ul. Fr. Ratajczaka 15.

oraz na wszystkich dworcach i stacjach kolejowych w Polsce, w Tow. „Ruch" i we wszystkich kioskach w Warszawie.

TREŚĆ NUMERU: Pielęgnowania Kosmetyczne w lecie. Kosmetyka lecznicza i jej zadanie. Pielęgnowanie łokci. Praca i Młodość. Przyczyna i Cel. Otyłość. Zabiegi „upiększające". Kosmetyka japońska. Wystawa wyrobów kosmetycznych. Odmładzająca roślina. Woda do mycia. Jak się ubierać. Odpowiedzi od Redakcji. Rozmaitości. Anegdotki. Z Teatru. Lustro (Nowela).

Redakcja i Administracja: Warszawa, ul. Senatorska 22 tel. 251-63.

Redakcja za ogłoszenia nie odpowiada. — Redakcja rękopisów nie zwraca.

WARUNKI PRENUMERATY Z ODSYŁANIEM: rocznie—6 zł., półrocznie—3 zł. kwartalnie—1.50 zł.

Czasopismo ilustrowane „NAJNOWSZA KOSMETYKA LECZNICZA" jest do nabycia we wszystkich miastach i na wszystkich stacjach kolejowych.

Redakcja i Administracja czasopisma „NAJNOWSZA KOSMETYKA LECZNICZA" żadnych filji ani oddziałów nie posiada.

Wydawca HELENA SZELEŚCINA. Druk A. i B. Hordan, Senatorska 6. Redaktor naczelny LUDWIK SIERPIŃSKI.